

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»  
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
Протокол № 4  
от «16» сентября 2025 г.



Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
О.Н. Смирнова  
«16» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

### «Волейбол»

Физическая культура и спорт  
Объединение «Волейбол»

Направленность:  
физкультурно-спортивная

Базовый уровень

Для учащихся: 11-18 лет

2 года обучения

Составитель:  
Елфимов Я.Е.  
педагог дополнительного  
образования

Сыктывкар,  
2025 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3.1. Учебный план .....	9
1.3.2. Содержание учебного плана .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Календарный учебный график(Приложение №1) .....	18
2.2. Условия реализации программы .....	18
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания .....	19
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации .....	20
2.5. Список литературы .....	22
Приложение №1 .....	26
Приложение №2 .....	49
Приложение №3 .....	53
Приложение №4 .....	55
Приложение №5 .....	60
Приложение №6 .....	62
Приложение № 7 .....	63
Приложение № 8 .....	66
Приложение №9 .....	67
Приложение № 10 .....	70

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказом Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегией социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Программа разработана и реализуется в соответствии с потребностями социально-экономического развития города Сыктывкара и Республики Коми, в рамках бюджетного финансирования. Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкара. Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» способствует реализации данной стратегической цели, так как занятия волейболом развивают не только физические качества, но и

являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Характеристика программы (в соответствии с критериями):

1. По степени авторства: модифицированная.
2. По уровню сложности содержания: одноуровневая, базовый уровень.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

**Уровень программы – базовый**, предполагает свободное самостоятельное использование навыков и умений в данном виде спорта и освоение содержания программы «Волейбол» повышенной сложности. Программа способствует дальнейшему развитию интересов и навыков учащихся, формированию устойчивой мотивации к занятиям волейболом, получению специальных технико-тактических знаний и практических навыков в волейболе.

Направленность программы: **физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также имеет оздоровительный эффект и благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом укрепляют костно-связочный и мышечный аппарат, улучшают обмена веществ в организме; взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Актуальность программы связана также с запросами родителей и учащихся, что подтверждается результатами анкетирования на тему «Важное о воспитании», проводимое в конце учебного года.

### **Отличительные особенности программы**

Основой, теоретической базой для создания программы «Волейбол» является учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва авторов - составителей: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук.

Программа «Волейбол» акцентирует внимание на воспитании морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов, привитии любви к систематическим занятиям спортом и укреплению здоровья учащихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены.

Увеличено время на техническую и тактическую подготовку спортсменов. Программа предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но и получение деятельностно - практического опыта в самоорганизации, построении общения в коллективе, умение работать в команде.

**Адресат программы:** занятия по волейболу рассчитаны на работу с учащимися среднего возраста и подростками 11-18 лет. В группу зачисляются учащиеся при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности. Учащиеся зачисляются в учебную группу на основании личного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>), заявления о разрешении обработки персональных данных и личного желания ребенка. Группы формируются в начале учебного года. Состав группы разнополый. Количество учащихся в группе - 15 человек.

**Срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, реализуемая в объеме 288 ч.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, по подгруппам, в парах.

**Виды занятий:** предполагают теоретическое и практическое обучение, учебное занятие, соревнование, тренинги, самостоятельная работа.

**Режим занятий:**

Общее количество часов в год составляет 144 часа, 2 раза в неделю. Всего часов в неделю 4. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут. Режим занятий составлен в

соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2 ч./ 40 мин.	2 раза в неделю	4 ч.	144ч.
2	2 ч./ 40 мин.	2 раза в неделю	4 ч.	144ч.
Итого				288 ч.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование социально активной и успешной личности, содействие её профессиональному самоопределению посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомить с правилами игры в волейбол; обучить технике и тактике игры в волейбол
- изучить основы физиологии, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте, привить навыки соблюдения гигиены в процессе занятий волейболом;
- ориентировать учащихся на профессиональный выбор в сфере спортивной индустрии;
- содействовать применению знаний и умений в соревновательной и судейской практике.

**Развивающие:**

- формировать умения самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- формировать умения выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач;
- формировать умения поиска информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- формировать умения находить и приводить аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как

ресурс собственного развития;

- формировать умения работать в группе (быть генератором идей, критиком, исполнителем, выступающим, экспертом).

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов,
- приобщить к общечеловеческим ценностям: лидерство, самоуважение, готовность помочь, моральная ответственность, самодисциплина.

## **1 год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с правилами игры волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры;
- изучить основы спортивной физиологии, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- привить навыки соблюдения личной гигиены посредством занятий волейболом.

#### **Развивающие:**

- формировать умения самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- формировать умения находить и приводить аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- формировать умения работать в группе (быть генератором идей, критиком, исполнителем, выступающим, экспертом).

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов,
- приобщить к общечеловеческим ценностям: лидерство, самоуважение, готовность помочь, моральная ответственность, самодисциплина.

## **2 год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- продолжить учить технику и тактику игры в волейбол;
- ориентировать учащихся на профессиональный выбор в сфере спортивной индустрии;
- содействовать применению знаний и умений в соревновательной и судейской практике.

#### **Развивающие:**

- формировать умения выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач;
- формировать умения поиска информационных ресурсов, необходимых

для достижения поставленной цели;

- формировать умение работать в команде, принимать решения основываясь на сильных и слабых сторонах напарников.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов,
- приобщить к общечеловеческим ценностям: лидерство, самоуважение, готовность помочь, моральная ответственность, самодисциплина.

### 1.3. Содержание программы

#### Самостоятельная работа

На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий (Google формы, ГИС ЭО электронный журнал, группа ВК) и электронного обучения в объёме

Объём часов Программы	Количество часов самостоятельной работы
288 часа	10 часов

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой.

#### 1.3.1. Учебный план

##### 1 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	2		

2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	1	39	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка (ТП)	52	1	51	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18		18	
6.	Тактическая подготовка (ТП)	20	1	19	
7.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	5	139	

## 2 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка (ТП)	60	1	59	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30	
5.	Тактическая подготовка (ТП)	40	1	39	
6.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	5	139	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

#### 1. Введение - 2 ч.

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Профессия спортивного врача.

#### 2. Общеразвивающие упражнения -10 ч.

*Практика:*ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП)- 40 ч.

*Теория:*Значение ОФП в подготовке волейболистов. Профессии

фитнес-тренера.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

*«Салки по месяцам».* Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

*«Азбука».* Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

*«Делай наоборот».* Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

*«Вызов номеров».* Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

*«Эстафета цветов (зверей, птиц)».* Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т.

д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

**Текущий контроль – 1 час.**

### **3. Техническая подготовка (ТП) – 52 часа.**

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе. Профессия дизайнер спортивной одежды.

*Практика:* Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП) – 18 часов.**

*Практика*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических

приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **5. Тактическая подготовка (ТП) – 20 часов.**

### *Теория*

Профессия комментатора, судьи. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Жесты судей.

### *Практика*

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Жесты судей.

## **Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- применяют правила игры в волейбол;
- владеют основами техники и тактики игры в волейбол;
- применяют основы спортивной физиологии, проводят профилактику заболеваемости и травматизма;
- соблюдают гигиену в процессе занятий волейболом.

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.

#### **Метапредметные результаты:**

- умеют самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- находят и приводят критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс

собственного развития;

- при осуществлении групповой работы могут быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

## **2 год обучения**

### **1. Введение - 2 ч.**

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Профессия спортивного врача.

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)- 10 ч.**

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов. Профессия фитнес-тренера.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку».

**Текущий контроль – 1 час.**

### **3. Техническая подготовка (ТП) – 60 часа.**

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе. Профессия консультант по спортивной экипировке и оборудованию.

*Практика:* Стойки игрока. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Виды падений (с перекатом, без переката). Виды верхних подач в прыжке (силовая, планирующая, крученая, укороченная, гибридная и т.д.). Виды нападающего удара (качок, скольжение, трюк, прострел, полупрострел и т.д.). Виды блокирования (одиночное, двойное, тройное, с разбега, с места и т.д.). Виды сброса (одной рукой, двумя руками, крабом и т.д.).

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 часов.**

*Практика*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости

(скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **5. Тактическая подготовка (ТП) – 40 часов.**

### *Теория*

Профессия комментатора, судьи. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Жесты судей.

### *Практика*

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Расстановки. Комбинационное нападение. Игра в защите. Контратаки. Выгодное использование сильных сторон товарищей и слабых сторон соперника. Жесты судей.

### **Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

#### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- владеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- осознают значение профессионального выбора;
- приобретают судейский и соревновательный опыт.

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.

#### **Метапредметные результаты:**

- выбирают путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывают эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- умеют работать сообща в команде, принимают решения исходя из данных собственной команды и команды соперника.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Предметные результаты:**

- применяют правила игры в волейбол;
- владеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- применяют основы физиологии, проводят профилактику заболеваемости и травматизма, соблюдают гигиену в процессе занятий волейболом;
- осознают значение профессионального выбора;
- приобретают судейский и соревновательный опыт.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.

### **Метапредметные результаты:**

- умеют самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- выбирают путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывают эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- находят и приводят критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- при осуществлении групповой работы могут быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график(Приложение №1)

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение программы

##### Характеристика помещений для занятий по программе:

- большой спортивный зал;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые для мальчиков и девочек.

##### Перечень оборудования необходимого для реализации программы:

В расчете на 15 человек учащихся.

- волейбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 3 шт.;
- мостик гимнастический – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.;
- разметка спортивного зала 10\*16м.;
- спортивная форма для учащихся, не стесняющая движения, кроссовки или кеды.

#### Информационно - методическое обеспечение

1. Правила игры в волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=H4-TOhYv4vM>
2. Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=ASBIH4xOfNA>
3. **Дидактические материалы**
  - Тесты, задания по волейболу.
  - Схемы освоения технических приемов в волейболе.
  - Правила игры в волейбол.
  - Правила судейства в волейболе.
  - Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

### 2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

**Методы обучения:** занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный метод: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций, просмотр презентаций, видео занятий;
- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод).
- игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Воспитательные технологии:**

- Позитивная педагогика опирается на идею о гуманности человека. Цель позитивной педагогики состоит в раскрытии позитивных возможностей каждого человека. Методы позитивной педагогики: метод доброты, Метод успешности, Метод эффективности усилий, Метод результативности. Позитивная педагогика может помочь человеку осознать потребность в позитивном мышлении и самосовершенствовании, а также придать этому процессу максимально безопасный для самой личности характер. Позитивная педагогика предполагает уверенность в возможности управления человеком своими отрицательными чертами и отрицательными сторонами жизни в ходе личного самосовершенствования и продуктивного размышления о мире и людях.

- Создание ситуации успеха

Алгоритм создания ситуации успеха: снятие страха, авансирование успешного результата, скрытое инструктирование ребенка, внесение мотива персональная исключительность, мобилизация активности или педагогическое внушение, высокая оценка детали.

- Педагогика сотрудничества.

Основные положения: отношение к обучению как творческому взаимодействию педагога и ученика; обучение без принуждения; идея трудной цели (перед учеником ставится как можно более сложная цель и внушается уверенность в её преодолении); идея крупных блоков (объединение нескольких тем учебного материала; самоанализ (индивидуальное и

коллективное подведение итогов деятельности учащихся); свободный выбор (использование учителем по своему усмотрению учебного времени в целях наилучшего усвоения учебного материала); интеллектуальный фон класса (постановка значимых жизненных целей и получение учащимися более широких по сравнению с учебной программой знаний); коллективная творческая воспитательная деятельность, творческое самоуправление учащихся, личностный подход к воспитанию, сотрудничество учителей, сотрудничество с родителями.

При разработке и реализации Программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

**Современные технологии.**

*Технология взаимного обучения* - помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.

*Педагогика удивления*- это одна из педагогических технологий, основанная на организации учебного процесса, при которой происходит воздействие на эмоционально-волевую сторону личности учащегося за счёт вызова ярких, сильных положительных чувств и эмоций в ответ на предъявляемый учебный материал.

#### **2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации**

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года с целью отслеживания уровня освоения программы и развития учебных умений, предметных навыков, личностных качеств и метапредметных компетенций учащихся: *фронтальный опрос, тестовые задания, индивидуальные собеседования с учащимися и родителями* (Приложение №2)

Промежуточная аттестация. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за каждый год обучения для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования; проводится в конце учебного года и является основанием для выпуска учащегося по окончании освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 апреля по 15 мая.

Формы проведения промежуточной аттестации, критерии оценок и диагностические материалы являются приложением к данной программе (Приложения №3,4,5)

Результаты промежуточной фиксируются в протоколах (в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования МУ ДО «ЦДОД «Орбита»»).

Диагностика развития личностных качеств учащихся проводится в форме наблюдения учащихся в учебно-педагогической и жизненной ситуации, в общении их со сверстниками и взрослыми; при проведении бесед с родителями и анкетировании. Оценка сформированности метапредметных результатов проходит в процессе подготовки и проведения соревнований (Приложение №7,8)

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы , критерии
Текущий контроль	Определение уровня физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов	Зачет	Приложение №2
	Определение уровня сформированности личностных качеств	Проявление личностных качеств в учебном процессе	Наблюдение	Приложение №7
	Определение уровня сформированности метапредметных компетенций	Владение познавательными, регулятивными и коммуникативными навыками	Наблюдение	Приложение №8
Промежуточная аттестация	Определение уровня технической подготовки	Контрольные нормативы	Зачет	Приложение №3
	Определение уровня знаний по судейству	Жесты судей. (2 год обучения)	Тест	Приложение №4
	Определение уровня	Тестовые вопросы	Тест	Приложение

	освоения программы	по все изучаемым разделам программы.		№5
	Определение уровня сформированности личностных качеств	Проявление личностных качеств в учебном процессе	Наблюдение	Приложение №7
	Определение уровня сформированности метапредметных компетенций	Владение познавательными, регулятивными и коммуникативными навыками	Наблюдение	Приложение №8

## 2.5. Список литературы

### Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- Приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>

- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p\\_ot\\_15.12.2023\\_compressed-szhatyj.pdf](http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf)
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

### **Литература для педагога:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учебно-методическое пособие / Ю.В. Верхошанский. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
2. Головкин, Н.Г. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе / Н.Г. Головкин // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. - 2016. - № 1. - С.204-211.
3. Жариков, Н.Н. Актуальные вопросы физического воспитания / Н.Н. Жариков // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. конф. - Якутск, 2021. - С.33-35.

4. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.О. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №4. – С.30.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк. - Москва: Проблемы Издательский технический центр «Академия», 2015. - 520 с.
6. Киселев, П.В. Физическая культура и спорт / П.В. Киселев // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. - 2020. - № 4. - С.200-203.
7. Комендантов, Г.А. Методика контроля на уроках физической культуры / Г.А. Комендантов // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2017. - № 2. - С.87-94.
8. Макарова, Л.Н. Двигательные навыки в волейболе / Л.Н. Макарова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2019. - № 178. - С.53-59.
9. Марков, К.К. Техника современного волейбола: подача и прием подачи: монография / К.К. Марков. - Иркутск: ИрННТУ, 2016. 212 с.
10. Марков, К.К. Техника современного волейбола: нападение: монография / К.К. Марков, О.О. Николаева, М.Д. Кудрявцев, О.А. Осипов. -Иркутск: ИрННТУ, 2018. - 173с.
11. Практикум по возрастной психологии: Учеб, пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург, 2002. - 694 с.
12. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. – Москва: Произв.-издат. комбинат ВИНТИ, 2015. – 384 с.
13. Солодков, А.С. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 6-е изд. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.
14. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва, 2004.– 464 с.
15. Толстых, М.А. Здоровье сберегающие технологии в спорте / М.А. Толстых // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VIII Всерос. конф. - Абакан, 2021. - С.60-62.
16. Филин, В.П. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В.П. Филин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
17. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007.– 329 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Марков, К.К. Техника современного волейбола: защита: монография / К.К. Марков, А.И. Завьялов, М.Д. Кудрявцев. - Иркутск: ИрННТУ, 2019. - 192с.

2. Марков, К.К. Техника современного волейбола: верхняя передача и подготовка связующих игроков: монография / К.К. Марков, Л.К. Сидоров, Н.В. Мезенцева. - Иркутск: ИрННТУ, 2017. - 165с.
3. Марков, К.К. Техника современного волейбола: подготовка связующих игроков – проблемы и перспективы развития: монография / К.К. Марков, Л.К. Сидоров, Н.В. Мезенцева. - Иркутск: ИрННТУ, 2017. - 187с.

**Календарный учебный график  
1 год обучения**

1	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2	Сентябрь		Теория	1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
3	Сентябрь		Теория	1	Введение. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
4	Сентябрь		Практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте без предметов	Спортивный зал	Тренировочные занятия
5	Сентябрь		Практика	1	ОРУ на месте без предметов	Спортивный зал	Тренировочные занятия
6	Сентябрь		Практика	1	ОРУ в движении без предметов	Спортивный зал	Тренировочные занятия
7	Сентябрь		Практика	1	ОРУ в движении без предметов	Спортивный зал	Тренировочные занятия
8	Сентябрь		Практика	1	ОРУ с набивными мячами	Спортивный зал	Тренировочные занятия
9	Сентябрь		Практика	1	ОРУ с набивными мячами	Спортивный зал	Тренировочные занятия
10	Сентябрь		Практика	1	ОРУ с волейбольными мячами	Спортивный зал	Тренировочные занятия
11	Сентябрь		Практика	1	ОРУ с волейбольными мячами	Спортивный зал	Тренировочные занятия
12	Сентябрь		Практика	1	ОРУ в парах	Спортивный зал	Тренировочные занятия

13	Сентябрь		Практика	1	ОРУ в парах	Спортивный зал	Тренировочные занятия
14	Сентябрь		Теория	1	Значение ОФП в подготовке волейболистов. ТБ.	Спортивный зал	Опрос
15	Сентябрь		Теория	1	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Спортивный зал	Опрос
16	Сентябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц. Подвижные игры: «Салки по месяцам», «Азбука».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
17	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Салки по месяцам», «Азбука».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
18	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
19	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».	Спортивный зал	Соревнования
20	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».	Спортивный зал	Соревнования
21	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
22	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
23	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
24	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
25	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место».	Спортивный зал	Тренировочные занятия

26	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
27	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
28	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
29	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
30	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
31	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Дни недели», «Кто дальше прыгнет».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
32	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Дни недели», «Кто дальше прыгнет».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
33	Октябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Дни недели», «Кто дальше прыгнет».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
34	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Дни недели», «Кто дальше прыгнет».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
35	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вращение обручей».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
36	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вращение обручей».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
37	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вращение обручей».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
38	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вращение обручей».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
39	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «На новое место», «Салки по месяцам».	Спортивный зал	Тренировочные занятия
40	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «На новое место», «Салки по месяцам».	Спортивный зал	Соревнования
41	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «На новое место», «Салки по месяцам».	Спортивный зал	Соревнования

42	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «На новое место», «Салки по месяцам».	Спортивный зал	Соревнования
43	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (волейбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
44	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (волейбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
45	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (волейбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
46	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (волейбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
47	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (волейбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
48	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
49	Ноябрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
50	Декабрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
51	Декабрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
52	Декабрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
53	Декабрь		Практика	1	Подготовительные упражнения. Игровые задания с элементами спортивных игр (футбол)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
54	Декабрь		Теория	1	Значение технической подготовки в волейболе. ТБ	Спортивный зал	<b>Текущий контроль</b>
55	Декабрь		Практика	1	Стойки игрока.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
56	Декабрь		Практика	1	Стойки игрока.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
57	Декабрь		Практика	1	Стойки игрока.	Спортивный зал	Тренировочные занятия

58	Декабрь		Практика	1	Стойка игрока. 1. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
59	Декабрь		Практика	1	Стойка игрока. 1. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
60	Декабрь		Практика	1	Стойка игрока. 1. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
61	Декабрь		Практика	1	Стойка игрока. 1. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
62	Декабрь		Практика	1	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
63	Декабрь		Практика	1	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
64	Декабрь		Практика	1	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
65	Декабрь		Практика	1	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Спортивный зал	Тренировочные занятия
66	Январь		Практика	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
67	Январь		Практика	1	Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Спортивный зал	Тренировочные занятия

68	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
69	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
70	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
71	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
72	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
73	Январь		Практика	1	Перемещение в стойке. 1. Остановки. 2. Ускорения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
74	Январь		Практика	1	Подачи снизу. Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
75	Январь		Практика	1	Подачи снизу. Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
76	Февраль		Практика	1	Подачи снизу. Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
77	Февраль		Практика	1	Подачи снизу. Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
78	Февраль		Практика	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом 1. Типа бега с изменением направления, 2. Скорости 2. Челночный бег 3. Метания в цель различными мячами 4. жонглирование.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
79	Февраль		Практика	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом 1. Типа бега с изменением направления, 2. Скорости 3. Челночный бег 4. Метания в цель различными мячами	Спортивный зал	Тренировочные занятия

					5. жонглирование.		
80	Февраль		Практика	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом 1.Типа бега с изменением направления, 2.Скорости 3. Челночный бег 4.Метания в цель различными мячами 5. жонглирование.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
81	Февраль		Практика	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом 1.Типа бега с изменением направления, 2.Скорости 3. Челночный бег 4.Метания в цель различными мячами 5. жонглирование.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
82	Февраль		Практика	1	На освоение техники приема и передач мяча. 1.Передача мяча сверху двумя руками на месте. 2. Передача мяча снизу двумя руками на месте 3.После перемещения вперед. 4.Передачи мяча над собой сверху и снизу. 5.Т же через сетку.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
83	Февраль		Практика	1	На освоение техники приема и передач мяча. 1.Передача мяча сверху двумя руками на месте. 2. Передача мяча снизу двумя руками на месте 3.После перемещения вперед. 4.Передачи мяча над собой сверху и снизу. 5.Т же через сетку.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
84	Февраль		Практика	1	На освоение техники приема и передач мяча. 1.Передача мяча сверху двумя руками на месте. 2. Передача мяча снизу двумя руками на месте 3.После перемещения вперед. 4.Передачи мяча над собой	Спортивный зал	Тренировочные занятия

					сверху и снизу. 5.Т же через сетку.		
85	Февраль		Практика	1	На освоение техники приема и передач мяча. 1.Передача мяча сверху двумя руками на месте. 2. Передача мяча снизу двумя руками на месте 3.После перемещения вперед. 4.Передачи мяча над собой сверху и снизу. 5.Т же через сетку.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
86	Февраль		Практика	1	Подачи 1.На освоении техники нижней прямой подачи. 2.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Нижняя прямая подача через сетку. 4 .На освоении техники верхней прямой подачи. 2.Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Верхняя прямая подача через сетку	Спортивный зал	Тренировочные занятия
87	Февраль		Практика	1	Подачи 1.На освоении техники нижней прямой подачи. 2.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Нижняя прямая подача через сетку. 4 .На освоении техники верхней прямой подачи. 2.Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Верхняя прямая подача через сетку	Спортивный зал	Тренировочные занятия
88	Февраль		Практика	1	Подачи 1.На освоении техники нижней прямой подачи. 2.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Нижняя прямая подача через сетку. 4 .На освоении техники верхней прямой подачи. 2.Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Спортивный зал	Тренировочные занятия

					3.Верхняя прямая подача через сетку		
89	Февраль		Практика	1	Подачи 1.На освоении техники нижней прямой подачи. 2.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Нижняя прямая подача через сетку. 4 .На освоении техники верхней прямой подачи. 2.Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 3.Верхняя прямая подача через сетку	Спортивный зал	Тренировочные занятия
90	Февраль		Практика	1	Подачи снизу. Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
91	Февраль		Практика	1	На освоения техники прямого нападающего удара. 1.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Спортивный зал	Тренировочные занятия
92	Март		Практика	1	На освоения техники прямого нападающего удара. 1.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Спортивный зал	Тренировочные занятия
93	Март		Практика	1	На освоения техники прямого нападающего удара. 1.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Спортивный зал	Тренировочные занятия
94	Март		Практика	1	На освоения техники прямого нападающего удара. 1.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Спортивный зал	Тренировочные занятия
95	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
96	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
97	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
98	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования

99	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
100	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
101	Март		Практика	1	Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	Спортивный зал	Соревнования
102	Март		Практика	1	Блокирование. 1.Одиночное 2.Парное 3.Групповое	Спортивный зал	Тренировочные занятия
103	Март		Практика	1	Блокирование. 1.Одиночное 2.Парное 3.Групповое	Спортивный зал	Тренировочные занятия
104	Март		Практика	1	Блокирование. 1.Одиночное 2.Парное 3.Групповое	Спортивный зал	Тренировочные занятия
105	Март		Практика	1	Блокирование. 1.Одиночное 2.Парное 3.Групповое	Спортивный зал	Тренировочные занятия
106	Март		Практика	1	Блокирование. 1.Одиночное 2.Парное 3.Групповое	Спортивный зал	Тренировочные занятия
107	Март		Практика	1	Специальная физическая подготовка (СФП). Подготовительные упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
108	Март		Практика	1	Специальная физическая подготовка (СФП). Подготовительные упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
109	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
110	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
111	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
112	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
113	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия

							занятия
114	Апрель		Практика	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
115	Апрель		Практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
116	Апрель		Практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
117	Апрель		Практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
118	Апрель		Практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Соревнования
119	Апрель		Практика	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Соревнования
120	Апрель		Практика	1	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
121	Апрель		Практика	1	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
122	Апрель		Практика	1	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
123	Апрель		Практика	1	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
124	Апрель		Практика	1	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
125	Апрель		Теория	1	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
126	Апрель		Практика	1	Жесты судей	Спортивный зал	Тренировочные занятия
127	Апрель		Практика	1	Жесты судей	Спортивный зал	Тренировочные занятия
128	Апрель		Практика	1	Тактика передач.	Спортивный зал	Тренировочные занятия

129	Май		Практика	1	Тактика передач.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
130	Май		Практика	1	Тактика приёмов мяча.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
131	Май		Практика	1	Тактика приёмов мяча.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
132	Май		Практика	1	Тактика приёмов мяча.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
133	Май		Практика	1	Жесты судей	Спортивный зал	Тренировочные занятия
134	Май		Практика	1	Жесты судей	Спортивный зал	Тренировочные занятия
135	Май		Практика	1	Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	Спортивный зал	Тренировочные занятия
136	Май		Практика	1	На освоения тактики игры. 1.Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 3.Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3..	Спортивный зал	Тренировочные занятия
137	Май		Практика	1	Промежуточная аттестация Жесты судей Тестирование	Спортивный зал	Тестирование
138	Май		Теория	1	Промежуточная аттестация Контрольные нормативы	Спортивный зал	Контрольные нормативы
139	Май		Практика	1	На освоения тактики игры. 1.Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 3.Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3..	Спортивный зал	Тренировочные занятия

140	Май		Практика	1	На освоения тактики игры. 1.Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 3.Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3..	Спортивный зал	Тренировочные занятия
141	Май		Практика	1	На освоения тактики игры. 1.Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 3.Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3..	Спортивный зал	Тренировочные занятия
142	Май		Практика	1	На освоения тактики игры. 1.Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 3.Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3..	Спортивный зал	Тренировочные занятия
143	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Соревнования.
144	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Соревнования.

### Календарный учебный график 2 год обучения

	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь		Теория	1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос

2	Сентябрь		Теория	1	Введение. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
3	Сентябрь		Практика	1	Значение ОФП в подготовке волейболистов. ТБ.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
4	Сентябрь		Практика	1	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
5	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
6	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. «Точный пас»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
7	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
8	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. «Вверх-вниз»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
9	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
10	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития прыгучести. «Навстречу через сетку»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
11	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Текущий контроль	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Сентябрь		Практика	1	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Текущий контроль.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Сентябрь		Теория	1	Стойки игрока.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
14	Сентябрь		Теория	1	Стойки игрока.	Спортивный зал	Тренировочные занятия
15	Сентябрь		Практика	1	Прием мяча. Снизу двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия

16	Октябрь		Практика	1	Прием мяча. Снизу двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
17	Октябрь		Практика	1	Прием мяча. Сверху двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
18	Октябрь		Практика	1	Прием мяча. Сверху двумя руками	Спортивный зал	Соревнования
19	Октябрь		Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Соревнования
20	Октябрь		Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
21	Октябрь		Практика	1	Передача мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
22	Октябрь		Практика	1	Передача мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
23	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
24	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
25	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
26	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
27	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
28	Октябрь		Практика	1	Падения с перекатом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
29	Октябрь		Практика	1	Падения без переката	Спортивный зал	Тренировочные занятия

30	Октябрь		Практика	1	Падения без переката	Спортивный зал	Тренировочные занятия
31	Октябрь		Практика	1	Падения без переката	Спортивный зал	Тренировочные занятия
32	Октябрь		Практика	1	Падения без переката	Спортивный зал	Тренировочные занятия
33	Ноябрь		Практика	1	Падения без переката	Спортивный зал	Тренировочные занятия
34	Ноябрь		Практика	1	Силовая подача с верхним вращением	Спортивный зал	Тренировочные занятия
35	Ноябрь		Практика	1	Силовая подача с верхним вращением	Спортивный зал	Тренировочные занятия
36	Ноябрь		Практика	1	Планирующая подача в прыжке	Спортивный зал	Тренировочные занятия
37	Ноябрь		Практика	1	Планирующая подача в прыжке	Спортивный зал	Тренировочные занятия
38	Ноябрь		Практика	1	Силовая подача с внешним и внутренним вращением	Спортивный зал	Тренировочные занятия
39	Ноябрь		Практика	1	Силовая подача с внешним и внутренним вращением	Спортивный зал	Соревнования
40	Ноябрь		Практика	1	Укороченная подача в прыжке	Спортивный зал	Соревнования
41	Ноябрь		Практика	1	Укороченная подача в прыжке	Спортивный зал	Соревнования
42	Ноябрь		Практика	1	Гибридная подача	Спортивный зал	Тренировочные занятия
43	Ноябрь		Практика	1	Гибридная подача	Спортивный зал	Тренировочные занятия
44	Ноябрь		Практика	1	Прямой нападающий удар	Спортивный зал	Тренировочные занятия
45	Ноябрь		Практика	1	Прямой нападающий удар	Спортивный зал	Тренировочные занятия

46	Ноябрь		Практика	1	Нападающий удар в диагональ	Спортивный зал	Тренировочные занятия
47	Ноябрь		Практика	1	Нападающий удар в диагональ	Спортивный зал	Тренировочные занятия
48	Ноябрь		Практика	1	Нападающий удар «качок»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
49	Декабрь		Практика	1	Нападающий удар «качок»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
50	Декабрь		Практика	1	Нападающий удар «скольжение»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
51	Декабрь		Практика	1	Нападающий удар «скольжение»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
52	Декабрь		Практика	1	Нападающий удар «трюк»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
53	Декабрь		Практика	1	Нападающий удар «трюк»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
54	Декабрь		Практика	1	Блокирование с места	Спортивный зал	Тренировочные занятия
55	Декабрь		Практика	1	Блокирование с места	Спортивный зал	Тренировочные занятия
56	Декабрь		Практика	1	Блокирование с разбега	Спортивный зал	Тренировочные занятия
57	Декабрь		Практика	1	Блокирование с разбега	Спортивный зал	Тренировочные занятия
58	Декабрь		Практика	1	Одиночное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия
59	Декабрь		Практика	1	Одиночное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия
60	Декабрь		Практика	1	Двойное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия

61	Декабрь		Практика	1	Двойное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия
62	Декабрь		Практика	1	Тройное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия
63	Декабрь		Практика	1	Тройное блокирование	Спортивный зал	Тренировочные занятия
64	Декабрь		Практика	1	Сброс одной рукой	Спортивный зал	Тренировочные занятия
65	Январь		Практика	1	Сброс одной рукой	Спортивный зал	Тренировочные занятия
66	Январь		Практика	1	Сброс двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
67	Январь		Практика	1	Сброс двумя руками	Спортивный зал	Тренировочные занятия
68	Январь		Практика	1	Сброс «крабом»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
69	Январь		Практика	1	Сброс «крабом»	Спортивный зал	Тренировочные занятия
70	Январь		Практика	1	Сброс за блок	Спортивный зал	Тренировочные занятия
71	Январь		Практика	1	Сброс за блок	Спортивный зал	Тренировочные занятия
72	Январь		Практика	1	Сброс в углы	Спортивный зал	Тренировочные занятия
73	Январь		Практика	1	Сброс в углы	Спортивный зал	Тренировочные занятия
74	Январь		Практика	1	СФП. Скоростно-силовые упражнения с мячом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
75	Февраль		Практика	1	СФП. Скоростно-силовые упражнения с мячом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
76	Февраль		Практика	1	СФП. Скоростно-силовые упражнения с мячом	Спортивный зал	Тренировочные занятия

77	Февраль		Практика	1	СФП. Скоростно-силовые упражнения с мячом	Спортивный зал	Тренировочные занятия
78	Февраль		Практика	1	СФП. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
79	Февраль		Практика	1	СФП. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
80	Февраль		Практика	1	СФП. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
81	Февраль		Практика	1	СФП. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные занятия
82	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости движений ладоней	Спортивный зал	Тренировочные занятия
83	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости движений ладоней	Спортивный зал	Тренировочные занятия
84	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости движений стоп	Спортивный зал	Тренировочные занятия
85	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости движений стоп	Спортивный зал	Тренировочные занятия
86	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости туловища	Спортивный зал	Тренировочные занятия
87	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости туловища	Спортивный зал	Тренировочные занятия
88	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости рук	Спортивный зал	Тренировочные занятия

89	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости рук	Спортивный зал	Тренировочные занятия
90	Февраль		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости ног	Спортивный зал	Тренировочные занятия
91	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития ловкости ног	Спортивный зал	Тренировочные занятия
92	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Тренировочные занятия
93	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Тренировочные занятия
94	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности туловища	Спортивный зал	Соревнования
95	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности туловища	Спортивный зал	Соревнования
96	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности ног	Спортивный зал	Соревнования
97	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности ног	Спортивный зал	Соревнования
98	Март		Практика	1	СФП. Комплекс плиометрических упражнений	Спортивный зал	Соревнования
99	Март		Практика	1	СФП. Комплекс плиометрических упражнений	Спортивный зал	Соревнования
100	Март		Практика	1	СФП. Комплекс плиометрических упражнений	Спортивный зал	Соревнования
101	Март		Практика	1	СФП. Комплекс плиометрических упражнений	Спортивный зал	Тренировочные занятия
102	Март		Практика	1	СФП. Комплекс плиометрических упражнений	Спортивный зал	Тренировочные занятия

103	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Тренировочные занятия
104	Март		Практика	1	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Тренировочные занятия
105	Март		Практика	1	Тактика подач. Поддачи в зоны	Спортивный зал	Тренировочные занятия
106	Март		Практика	1	Тактика подач. Поддачи в зоны	Спортивный зал	Тренировочные занятия
107	Март		Практика	1	Тактика передач. Быстрые передачи	Спортивный зал	Тренировочные занятия
108	Апрель		Практика	1	Тактика передач. Быстрые передачи	Спортивный зал	Тренировочные занятия
109	Апрель		Практика	1	Тактика приемов мяча. Прием с выбеганием	Спортивный зал	Тренировочные занятия
110	Апрель		Практика	1	Тактика приемов мяча. Прием с выбеганием	Спортивный зал	Тренировочные занятия
111	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 5/1	Спортивный зал	Тренировочные занятия
112	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 5/1	Спортивный зал	Тренировочные занятия
113	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 5/1	Спортивный зал	Тренировочные занятия
114	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 5/1	Спортивный зал	Тренировочные занятия
115	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 4/2	Спортивный зал	Тренировочные занятия
116	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 4/2	Спортивный зал	Тренировочные занятия
117	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 6/2	Спортивный зал	Соревнования
118	Апрель		Практика	1	Расстановка в волейболе. Схема 6/2	Спортивный зал	Соревнования

119	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Взлёт	Спортивный зал	Тренировочные занятия
120	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Взлёт	Спортивный зал	Тренировочные занятия
121	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Волна	Спортивный зал	Тренировочные занятия
122	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Волна	Спортивный зал	Тренировочные занятия
123	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Пайп	Спортивный зал	Тренировочные занятия
124	Апрель		Теория	1	Комбинационное нападение. Пайп	Спортивный зал	Тренировочные занятия
125	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Крест	Спортивный зал	Тренировочные занятия
126	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Крест	Спортивный зал	Тренировочные занятия
127	Апрель		Практика	1	Комбинационное нападение. Тандем	Спортивный зал	Тренировочные занятия
128	Май		Практика	1	Комбинационное нападение. Тандем	Спортивный зал	Тренировочные занятия
129	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом вперед	Спортивный зал	Тренировочные занятия
130	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом вперед	Спортивный зал	Тренировочные занятия
131	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом назад	Спортивный зал	Тренировочные занятия
132	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом назад	Спортивный зал	Тренировочные занятия
133	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом назад	Спортивный зал	Тренировочные занятия

134	Май		Практика	1	Защитные действия. Углом назад	Спортивный зал	Тренировочные занятия
135	Май		Практика	1	Игровые упражнения: треугольник, квадрат	Спортивный зал	Тренировочные занятия
136	Май		Практика	1	Игровые упражнения: треугольник, квадрат	Спортивный зал	Тренировочные занятия
137	Май		Теория	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Тестирование
138	Май		Практика	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Контрольные нормативы
139	Май		Практика	1	Контратака после приема	Спортивный зал	Тренировочные занятия
140	Май		Практика	1	Контратака после приема	Спортивный зал	Тренировочные занятия
141	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Тренировочные занятия
142	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Тренировочные занятия
143	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Соревнования.
144	Май		Практика	1	Командная игра	Спортивный зал	Соревнования.

Оценочные и контрольно-измерительные материалы определения  
уровня сформированности предметных компетенций

Текущий контроль  
1 год обучения

Теория

Тест

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США б) Канаде  
в) Японии г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) круг б) треугольник  
в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году б) в 1957 году  
в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты б) Игрок нападения  
в) Капитан команды г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно б) По часовой стрелке  
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока  
в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

- а) "Три удара касания"  
б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"  
в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча  
г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

- а) Оба удаляются с площадки б) Поддача считается выполненной  
в) Поддача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м  
в) 19м на 9м г) 20м на 10м

Правильные ответы

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	а	г	б	б	г	б	а	б	в	б

Критерии:

Высокий уровень: 9-10 баллов

Средний уровень: 5-8 баллов

Низкий уровень: менее 5 баллов

## Практика

### Нормативы для текущего контроля.

Виды испытаний	уровень	5класс		6класс		7класс		8класс		9класс		10класс		11класс	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>Наклоны вперёд</b>	5	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13
	4	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
	3	-1	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	3	8	5	9	5	10	5	11	5	12	6	14	6	16	6
	4	17	9	18	10	20	11	22	11	25	12	29	12	32	13
	5	21	12	23	13	25	14	28	14	32	15	37	15	40	16
<b>Прыжки на скакалке</b>	5	43	53	45	55	47	57	49	59	51	61	53	63	55	65
	4	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60
	3	28	38	30	40	32	42	34	44	36	46	38	48	40	50
<b>Поднятие туловища За 30 сек</b>	5	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25
	4	19	17	20	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23
	3	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	19	22	20
<b>Подтягивание на перекладине из виса</b>	5	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-
	4	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	3	1	-	2	-	3	-	3	-	3	-	3	-	4	-
<b>Прыжки через скамейку</b>	5	28	18	30	20	32	22	34	24	36	26	38	28	40	30
	4	23	13	25	15	27	17	29	19	31	21	33	23	35	25
	3	8	3	10	5	12	7	14	9	16	11	18	13	20	15
<b>Передачи мяча в парах</b>	5	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	12	10
	4	3	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8
	3	2	1	3	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6
<b>Подачи мяча Из 10</b>	5	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
	4	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	3	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7

## 2 год обучения Теория

### Тест

1. "Бич-волей" - это:
  - а) Игровое действие
  - б) Пляжный волейбол
  - в) Поддача мяча
  - г) Прием мяча
2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
  - а) 8 сек
  - б) 10 сек
  - в) 5 сек
  - г) 6 сек
3. Команда в волейболе состоит из .... игроков.
  - а) 14
  - б) 12
  - в) 10
  - г) 6
4. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.
  - а) 9
  - б) 5
  - в) 6
  - г) 8
5. Принимать подачу в волейболе имеет право .....
  - а) Любой играющий
  - б) Только «либеро»
  - в) Только №2, 5, 4
  - г) Только № 1,3,6 . .
6. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:
  - а) 1, 3, 6 .
  - б) 2, 3, 4 .
  - в) 2, 3, 5 .
  - г) от трехметровой отметки
7. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.
  - а) 8 зон
  - б) 4 зоны.
  - в) 6 зон
  - г) 5 зон
8. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....
  - а) трех партиях
  - б) четырёх партиях
  - в) в пяти партиях
  - г) в двух партиях
9. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе .....
  - а) одного либеро.
  - б) двух либеро
  - в) трёх либеро
  - г) четырёх либеро
10. Переход в волейболе между игроками делают .....
  - а) по часовой стрелке.
  - б) против часовой стрелки.
  - в) по диагонали
  - г) по чётным и нечётным зонам

### Правильные ответы

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	б	а	г	б	а	г	в	а	а	а

Критерии:

Высокий уровень: 9-10 баллов

Средний уровень: 5-8 баллов

Низкий уровень: менее 5 баллов

### Практика

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку из 6 попыток	м.	4	5	6
		д.	3	4	5
4.	Нападающий удар из 6 попыток	м.	3	4	5

		д.	2	3	4
5.	Блокирование из 10 попыток	м.	2	3	4
		д.	1	2	3

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий.

**Промежуточная аттестация  
1 год обучения  
Теория**

**Тест**

- 1. Для игры в волейбол используется площадка .... на .... метров:**  
а) 20 на 10 метров. б) 18 на 9 метров. в) 16 на 8 метров. г) 14 на 7 метров
- 2 Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту ..... сантиметра**  
а) 245 сантиметров. б) 248 сантиметров в) 243 сантиметра. г) 246 сантиметров.
- 3. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту .....**  
а) 223 сантиметра. б) 236 сантиметров в) 234 сантиметра.; г) 224 сантиметра.
- 4. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**  
а) 14 б) 12 в) 10 г) 11
- 5. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.**  
а) 9 б) 5 в) 6 г) 8
- 6. На поле во время игры в волейбол одновременно находятся .....**  
а) 9 игроков б) 6 игроков в) 5 игроков г) 8 игроков
- 7. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**  
а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
- 8. В волейболе игроки задней линии атакуют .....**  
с зоны 1, 3, 6 . б) с зоны 2, 3, 4 . в) с зоны 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
- 9. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.**  
а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
- 10. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....**  
а) трех партиях б) четырех партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях
- 11. подача в волейболе производится в течение ..... секунд после свистка;**  
а) 5 б) 7 в) 8 г) 10
- 12. В состав волейбольной команды обычно входят .... человек.**  
а) 11 б) 12 в) 10 г) 14
- 13. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе .....**  
а) одного либеро. б) двух либеро в) трёх либеро г) четырех либеро
- 14. Переход в волейболе между игроками делают .....**  
а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам
- 15. Либеро может:**  
а) ставить блоки б) осуществлять переход в) проводить атаки г) принимать подачу.
- 16. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить ..... по 30 секунд.**  
а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута
- 17. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка.**  
а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 20 очков
- 18. В волейболе в партии счет может быть .....**  
а) 24 :25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 г) 30 : 32
- 19. Антенны считаются частью волейбольной сетки и .....**  
а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки  
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.
- 20. Высота волейбольной сетки для детских соревнований 13-14 лет у юношей .....**  
а) 236 см б) 220 см в) 230 см г) 225 см .
- 21. Высота волейбольной сетки для детских соревнований 13-14 лет у девушек .....**  
а) 210 см. б) 220 см в) 214 см г) 215см
- 22. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**  
а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон
- 23. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball)**

**ФИВБ , FIV**созданав ..... году.

а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

**24 Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий..... и от лицевых.....**

а) 3 - 5 м и 4- 9 м. б) 3 - 5 м и 5 - 8 м.в) 2 - 6 м и 4 - 7 м. г) 2 – 4 м и 3 - 6 м.

**Правильные ответы**

<b>№ вопроса</b>	<b>Ответы</b>				<b>№ вопроса</b>	<b>Ответы</b>			
<b>1.</b>		<b>б</b>			<b>13.</b>		<b>б</b>		
<b>2.</b>			<b>в</b>		<b>14.</b>	<b>а</b>			
<b>3.</b>				<b>г</b>	<b>15.</b>				<b>г</b>
<b>4.</b>	<b>а</b>				<b>16</b>		<b>б</b>		
<b>5.</b>			<b>в</b>		<b>17</b>			<b>в</b>	
<b>6.</b>		<b>б</b>			<b>18</b>				<b>г</b>
<b>7.</b>	<b>а</b>				<b>19</b>	<b>а</b>			
<b>8.</b>				<b>г</b>	<b>20</b>			<b>в</b>	
<b>9.</b>			<b>в</b>		<b>21</b>	<b>а</b>			
<b>10.</b>	<b>а</b>				<b>22</b>		<b>б</b>		
<b>11.</b>		<b>в</b>			<b>23</b>				<b>г</b>
<b>12.</b>				<b>г</b>	<b>24</b>			<b>в</b>	

Критерии:

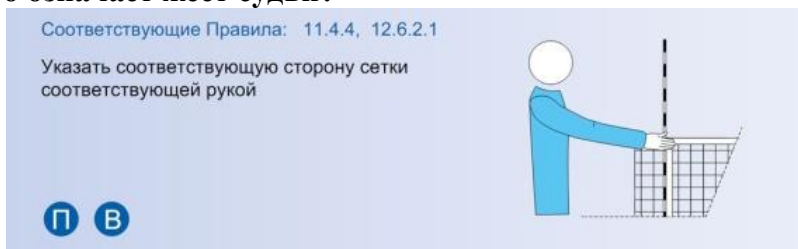
Высокий уровень: 21-24 баллов

Средний уровень: 12-20 баллов

Низкий уровень: менее 12 баллов

Тесты по волейболу (жесты судей) для 2 года обучения

1. Что означает жест судьи?



- а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.

2. Что означает жест судьи?

- а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки.  
в). Ошибка блокировки

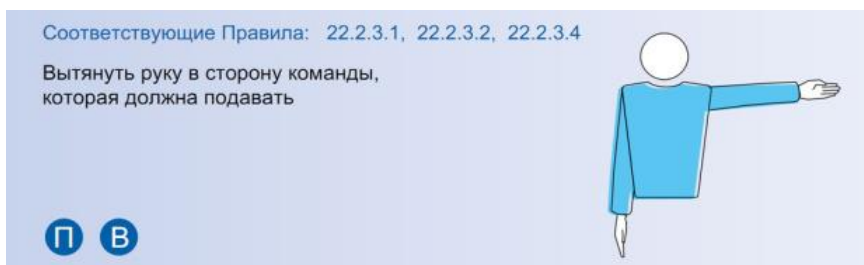


3. Что означает жест судьи?



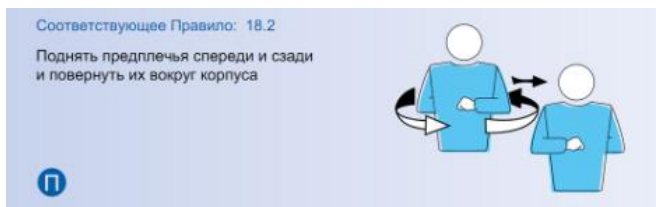
- а). замена игрока б). Разрешение на подачу. в). жест в сторону команды которая должна подавать.

3. Что означает жест судьи?



- а). Разрешение на подачу. б). жест в сторону команды которая должна подавать. в). Сетка задета игроком.

4. Что означает жест судьи



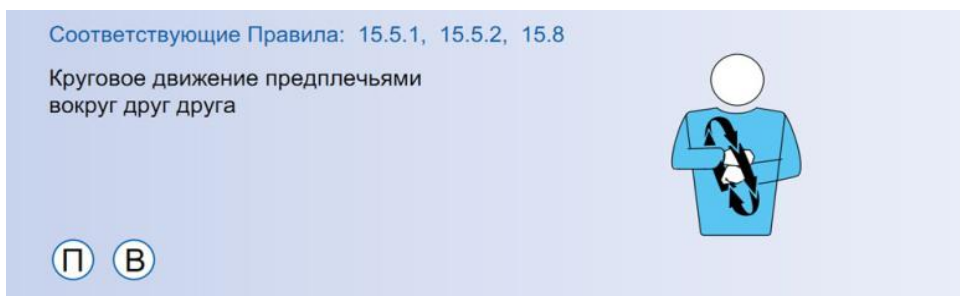
а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока

### 5. Что означает жест судьи?



а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Тайм-аут

### 6. Что означает жест судьи?



а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии

### 8. Что означает жест судьи?



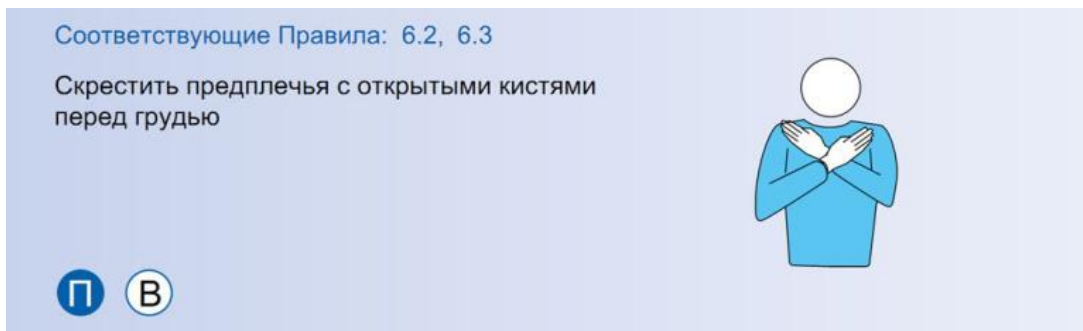
а). замечание за неправильное поведение б). предупреждение за неправильное поведение  
в). Дисциплинарная.

### 9. Что означает жест судьи?



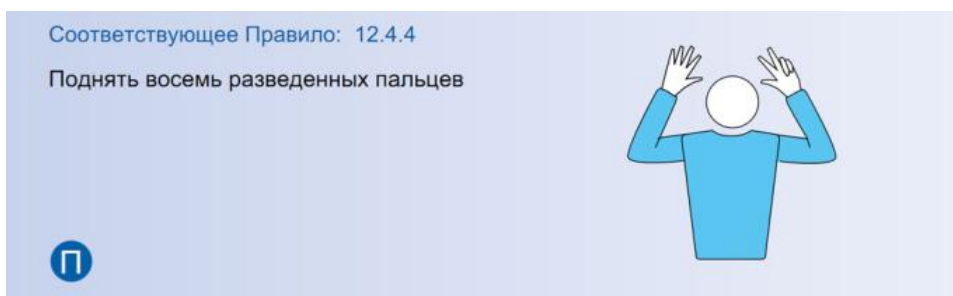
- а) замечание за неправильное поведение
- б) предупреждение за неправильное поведение
- в) удаление

**10. Что означает жест судьи?**



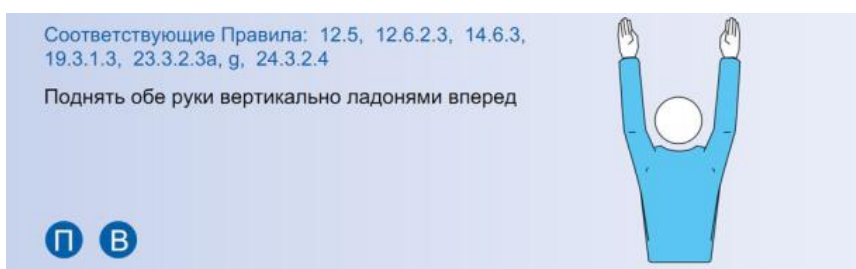
- а) задержка при подаче
- б) конец партии
- в) Ошибка при переходе

**11. Что означает жест судьи?**



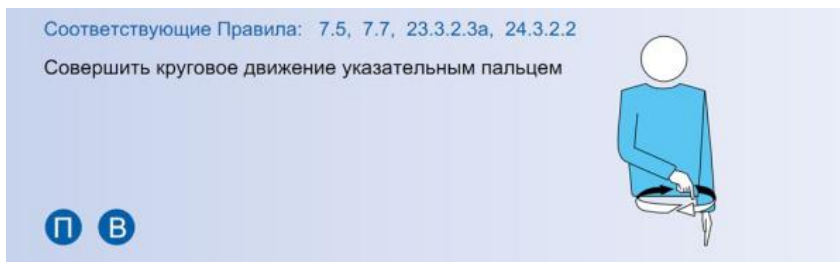
- а) Сетка задета игроком.
- б) Разрешение на подачу.
- в) Задержка при подаче

**12. Что означает жест судьи?**



- а) ошибка при переходе
- б) Разрешение на подачу.
- в) Ошибка при блокировании и заслон

**13. Что означает жест судьи?**



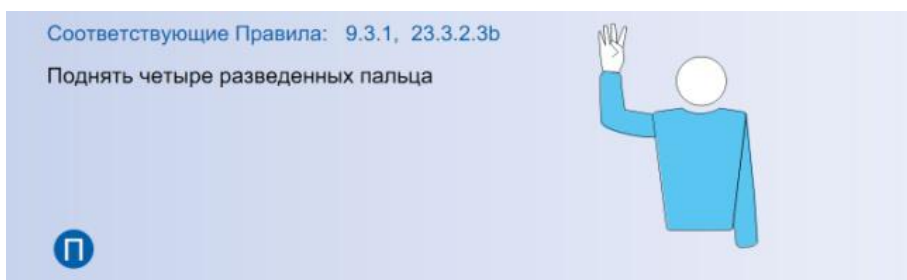
а). замена игрока б). смена площадок в). ошибка при переходе

14. Что означает жест судьи?



а). два тайма б). двойное касание в). Два очка

15. Что означает жест судьи?



а). четыре удара б). четыре очка в). Задержка при подаче

16. Что означает жест судьи?



а). Сетка задета игроком. б). касание по другую сторону сетки в). ошибки при атакующем ударе.

17. Что означает жест судьи?

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3а,ф, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию

П В



- а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Переход на площадку соперника

### 18. Что означает жест судьи?

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально

П

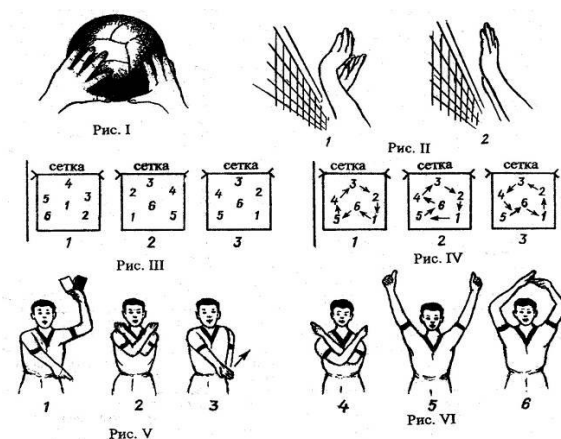


- а). замена игрока б). переигровка в). Касание мяча

### 19. Что означает жест судьи?

- а). переигровка б). касание мяча в). Заступ средней линии игроком.

1. Расположение игроков на площадке \_\_\_\_\_. Как выполняется переход



Правильные ответы: 1234 5 678910абббав

Критерии:

Высокий уровень: 18-19 баллов

Средний уровень: 10-17 баллов

Низкий уровень: менее 10 баллов

**Практика  
1 год обучения**

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий.

**2 год обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в цель, на расстоянии 3 метров (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в цель, на расстоянии 3 метров (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в тройках, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (силовая), количество попаданий в площадку (из 10 попыток)	м.	2	5	8
		д.	1	3	5
5.	Подача (планирующая), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию	м.	2	5	8
		д.	1	3	5

	преподавателя (из 10 попыток)				
6.	Нападающий удар, количество попаданий по игровым зонам, по заданию преподавателя (из 10 попыток)	м.	4	6	8
		д.	3	5	7
7.	Блокирование (из 10 попыток)	м.	2	4	6
		д.	1	2	4
8.	Прием с забеганием в площадку (из 10 попыток)	м.	5	7	9
		д.	4	6	8

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий.

## Приложение №6

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Орбита»

### ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации учащихся  
Объединение «\_\_\_\_\_» Группа № \_\_\_\_\_ Год \_\_\_\_\_  
обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Год занятий / возраст	Уровень усвоения теоретического материала	Уровень воспитанности	Уровень усвоения практических навыков	Участие в соревно ваниях		Итого	Переведен, отчислен, выпущен
						Ранг	Уровень		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Итого учащихся «высокого» уровня - \_\_\_\_\_; «среднего» уровня - \_\_\_\_\_; «низкого» уровня - \_\_\_\_\_.

ПДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Решение Педагогического совета

### Личностные результаты

Диагностика выявления личностного развития учащихся проходит через систематические наблюдения личных качеств учащихся, согласно поставленным воспитательным задачам программы. Результаты фиксируются в карту наблюдений ежегодно по полугодиям.

ФИО ученика / уровень	Самостоятельность			Уверенность в себе			Готовность к сотрудничеству			Трудолюбие			Эмоциональная отзывчивость			Культура поведения в обществе		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

### Критерии направленности личности учащегося

Уров ень	Отношение (мотивация) учащихся						
	<i>К материаль ным благам</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К культуре и искусству</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспи танию</i>	<i>К конкурентно -способности</i>
<b>Оптимальный ( 15-21 балл )</b>	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Знает и бережно относится к истории и традициям Центра	Владет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданская позиция.	С интересом изучает основы мировой и национальной культуры	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности	Толерантен, прислушива	Отрицатель	Всегда имеет творческий	Подвижен, физически	Обладает чувством	Постоянно совершенствуе

	всегда стремится к новому и разнообразному	ется к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	относится к нарушениям социальных и этических норм	подход к делу и любит импровизировать	развит	ответственности за взятые перед собой обязательства	т свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося						
	<i>К материальным благам</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К культуре и искусству</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
<b>Допустимый (8-14 баллов)</b>	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Знает историю, знаком с традициями Центра	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Знает основы мировой и национальной культуры	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему	Соблюдает социальные и этические нормы	Обладает способностью к творчеству, импровизации, но делает это крайне редко	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.

		положительному результату.					
<b>Баллы</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося						
	<i>К материальным благам</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К культуре и искусству</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
<b>Критический</b> ( 1-7 баллов )	Безынициативен и несамостоятелен	Закрывает для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Безучастное отношение к истории и традициям Центра	Не опрятен, не владеет навыками и общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Нет интереса к изучению основ мировой и национальной культуры	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Не имеет творческий подход к делу и не может импровизировать	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>

## Приложение № 8

### Оценка сформированности метапредметных результатов

Оцениваемые параметры	Показатели по уровням		
	Высокий (3 б.)	Средний (2 б.)	Низкий (1 б.)
Регулятивные универсальные учебные действия	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Умеет формулировать цель и определять задачи учебной деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.
Коммуникативные универсальные учебные действия	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками.
Познавательные универсальные учебные действия	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, критически осмысливать и понимать информацию, систематизировать ее по заданным признакам, видоизменять ее форму информации	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в анализе, систематизации и видоизменении информации.	Знает об источниках возможного поиска информации.

### Диагностическая карта определения метапредметных результатов учащихся

№п/п	Ф.И. учащегося	Параметры для выявления уровня подготовленности учащихся			Кол-во баллов
		Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД	
1.					

## Приложение №9

### План воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Цель: воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации творческого потенциала.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения к людям, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Формирование навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Месяц	Мероприятие	Направление Воспитательной работы	Цель
Август	Анкетирование учащихся		Выявление интересов и притязаний учащихся
Сентябрь	«Кросс Наций» Квест-игра	Гражданско-патриотическая деятельность	Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижение своей страны
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование потребности в здоровом образе жизни и профилактика вредных привычек
Сентябрь, январь	Беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах. Техника безопасности на занятиях и правила эвакуации.	Основы безопасности жизнедеятельности	Знакомство с правами и обязанностями несовершеннолетних и обучающихся; требованиями к поведению на занятиях и в общественных местах. Знакомство с правилами эвакуации из здания при пожаре и в экстренных ситуациях.
Ноябрь	«День здоровья», Посещение бассейна Этический диалог о добре,	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровьесохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей. Содействие воспитанию нравственных ценностей.

	милосердии		
Декабрь	Культурно-развлекательная программа «С новым годом!»	Сплочение коллектива.	Содействие развитию инициативы, творчества, самостоятельности учащихся, формирование управленческих умений и навыков, формирование активной жизненной позиции.
Январь	«День здоровья» Посещение городского катка	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровьесохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей
Январь	Посещение театра, кинотеатра	Культурно-досуговая деятельность	Воспитание духовных и эстетических ценностей
Февраль	Посещение музея Р. Сметаниной	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровьесохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование активной жизненной позиции.
Март	Посещение музея пожарной охраны, центра МЧС. Встреча с сотрудниками ГИБДД и МВД	Основы безопасности жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности
Май	Акция «Поможем ветеранам», «Помоги животным» и др.	Духовно-нравственная деятельность	Развитие детской инициативы по оказанию помощи нуждающимся в их заботе и внимании пожилым и одиноким людям, ветеранам войны и труда, детям, оставшимся без попечения родителей воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия по отношению ко всем людям и прежде всего своим близким
Май	Подведение итогов	Ученическое самоуправление	Формирование толерантных отношений, приобщение к общечеловеческим ценностям. Сплочение коллектива и настройка на дальнейшую работу.
В течение года	Беседы и методички в группе ВК по технике	Основы безопасности жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности

	<p>безопасности на дорогах, в поездках, обращение с пиротехникой, правила поведения на льду, Железнодорожная безопасность детей и др.</p>		
<p>В течение года</p>	<p>Обзорные беседы на темы: беседа о здоровом образе жизни, «О правильном питании», «Правила поведения во время соревнований», «Гигиена в жизни и в спорте».</p>	<p>Основы безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Тема «Здоровый образ жизни» способствует решению задач в области осознанного отношения к жизни как к ценности, раскрывает детям и подросткам основы духовных и физических возможностей человека. Правильное питание, режим дня, утомляемость, личная гигиена, правила дыхания; виды нарушения осанки и ее профилактика; ряд тематических инструктажей расширяют познание детей о своем здоровье и его сохранению. Знакомятся с требованиями к поведению на соревнованиях, учатся поддерживать образ воспитанника, занимающегося в баскетбольной команде.</p>
<p>В течение года</p>	<p>Методички в группе ВК по темам: «Секрет успеха», «Что нельзя есть после тренировки», «Почему важно участвовать в соревнованиях», «Финансовая грамотность» и др.</p>	<p>Интеллектуальная деятельность</p>	

**План работы с родителями на 2024– 2025 учебный год**

**Цель:** формирование системы взаимодействия педагога с родителями для создания условий развития учащихся.

**Задачи:**

1. вовлечение родителей в разные сферы деятельности;
2. стимулирование проявления в семьях здорового образа жизни;
3. организация и проведение совместных мероприятий.

Сроки	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	Проведение родительских собраний по темам: «Начало учебного года, цели, задачи, перспективы развития коллектива»	Спортивный зал	Педагог
Март	Открытое занятие для родителей	спортивный зал СОШ №25	Педагог
Май	Итоговое родительское собрание	спортивный зал СОШ №25	Педагог
	Анкетирование с целью выявления уровня удовлетворённости процессом обучения		
В течение года	Консультация для родителей	спортзал СОШ № 25	Педагог
в течение года	Методички в группе ВК по темам: «Что дает детям спорт», «Что нельзя есть после тренировки», «Финансовая грамотность», «Памятки по использованию светоотражателей» и др.	-	Педагог

**Ожидаемые результаты**

1. Повышение результативности образовательного процесса.
2. Создание условий для партнёрских отношений между педагогом, родителями и детьми.
3. Повышение компетентности родителей в решении педагогических и психологических проблем детей.

**«Удовлетворенность образовательными услугами, предоставляемыми МУ ДО  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»**

Уважаемые родители!

Ознакомьтесь, пожалуйста, с проведенными ниже вопросами и ответьте на них как считаете нужным. Вариант ответа обведите кружком.

**1. Сколько объединений дополнительного образования в настоящее время посещает Ваш ребенок?**

1                      2                      3                      более трех

**2. Какие именно объединения посещает Ваш ребенок?**

- Декоративно – прикладное творчество
- Хореография
- ИЗО
- Лего – конструирование
- Техническое творчество
- Вокал
- Другое

**3. В течение какого периода времени Ваш ребенок посещает занятия?**

- Первый год
- Два – три года
- Более трех лет

**4. В чем Вы видите смысл занятий для Вашего ребенка? Выберите из предложенных вариантов не более трех, наиболее значимых для Вас.**

- способствует познанию и пониманию окружающей жизни;
- развивает интересы и способности ребенка;
- мотивирует к познанию и творчеству;
- готовит к получению будущей профессии;
- обеспечивает самореализацию ребенка;
- способствует успешному освоению образовательных программ;
- готовит к поступлению в учреждения профессионального образования;
- предоставляет возможность в будущем сделать карьеру в той области, в которой он занимается;
- расширяет кругозор ребёнка и позволяет ему узнать то, что не проходят в школе;
- позволяет получить опыт взаимодействия с детьми и взрослыми;
- развивает самостоятельность;
- позволяет проводить свободное время с пользой;

**5. Что являлось главной причиной выбора детского объединения дополнительного образования в нашем Учреждении?**

- хорошие педагоги
- удобство расположения, близость к месту проживания
- высокий уровень преподавания
- хорошая репутация
- детские объединения посещают знакомые (одноклассники) ребенка
- только в этом учреждении есть это детское объединение (секция)
- не смогли попасть в другое детское объединение учреждения дополнительного образования
- затрудняюсь ответить
- другое:

**6. Почему Вы выбрали именно это объединение?**

- рекомендации друзей и знакомых;
- реклама дополнительного образования;
- качество услуг и гарантируемый результат;
- желание самого ребёнка;
- удобное место расположения;
- другое

**7. Устраивает ли Вас режим работы объединения дополнительного образования (дни, время, продолжительность занятия)?**

да      частично      не устраивает      затрудняюсь ответить

**8. Удовлетворяет ли Вас материально-техническое оснащение занятий в учреждении?**

да      частично      не удовлетворяет      затрудняюсь ответить

**9. Укажите, что именно, на ваш взгляд, необходимо улучшить в учреждении (по возможности аргументировать)?**

**10. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг?**

да      частично      не удовлетворяет      затрудняюсь ответить

**11. Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе.**

Ваш пол:

- мужской      • женский

Ваш возраст:

до 25; от 26 до 35; от 36 до 45; от 46 до 55; от 56 до 65; от 65 и выше

Сколько у Вас детей:

1      2      3      4      5

Спасибо! Ваше мнение для нас очень важно.

## Анкета «Интересы и увлечения современных подростков»

**1. Укажите свой возраст.**

**2. Укажите свой пол.** \_\_\_\_\_

**3. Как ты занимаешься в школе?**

А) учусь отлично - Б) учусь хорошо – В) учусь удовлетворительно -

**4. Считаешь ли ты себя общительным человеком?**

А) уровень моей общительности высокий, у меня много друзей - Б) уровень моей общительности средний -

В) уровень моей общительности низкий, предпочитаю одиночество –

**5. Что вам больше всего нравится делать в свободное время?**

А) читать книги Б) смотреть телевизор В) смотреть видео Г) встречаться с друзьями Д) слушать музыку Е) заниматься спортом Ж) играть в компьютерные игры З) другое

\_\_\_\_\_

**6. Какие фильмы вы предпочитаете смотреть?**

А) боевики - Б) триллеры - В) детективы - Г) комедии – Д) мелодрамы - Е) другие – фантастика – , ужасы -

**7. Какие телепередачи вам больше всего нравятся?**

А) политические обзоры - Б) спортивные программы – В) музыкальные передачи – Г) телесериалы – Д) кинофильм - Е) телеигры

Ж) другое \_\_\_\_\_

**8. Какая музыка вам больше всего нравится?**

А) классический рок Б) тяжелый рок В) поп-музыка – Г) рэп - Д) классическая музыка

Е) другое \_\_\_\_\_

**9. Что вы обычно читаете в свободное время ?**

А) поэзию Б) фантастику В) романы Г) научно-популярную литературу

Д) газеты Е) журналы Ж) другое \_\_\_\_\_ Ничего – , что задают на уроках литературы -

**10. Какие проблемы вас больше всего волнуют?**

А) учеба – Б) выбор профессии - В) отношения с одноклассниками - Г) отношения с родителями – Д) отношения с противоположным полом -

Е) отношения с учителями - Ж) здоровье З) другое \_\_\_\_\_ ничего -

Спасибо!